

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
ИМЕНИ Ю.Е. ЛЯПКИНА»
(МАУ ДО «СШОР им. Ю.Е. Ляпкина»)

РАССМОТРЕНА И СОГЛАСОВАНА
на заседании педагогического совета
« 04 » 05 2023 года
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА

Директор
МАУ ДО «СШОР им. Ю.Е. Ляпкина»
А.А. Бахтин
Пр. от «СШОР им. Ю.Е. Ляпкина» 05 2023 года № 243



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ»

Срок реализации: без ограничений.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
1. Нормативная часть учебной программы	4
2. Методическая часть	6
2.1. План годового цикла подготовки	6
3. Программный материал для практических занятий	8
3.1. Физическая подготовка	8
3.2. Общеобразовательные упражнения	8
3.3. Техническая подготовка	8
3.4. Особенности подготовки игроков в хоккее	9
3.5. Теоретическая подготовка	10
3.5.1. Содержание теоретической подготовки	10
4. Программный материал для практических занятий	11
4.1. Специальная физическая подготовка в командных видах спорта	11
4.2. Воспитательная работа и психологическая подготовка	13
4.3. Восстановительные средства и мероприятия	14
5. Оценка и контроль учебно-тренировочной деятельности	15
5.1. Результат реализации	16
6. Перечень информационного обеспечения	17

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Хоккей- командная спортивная игра на льду, заключающаяся в противоборстве двух команд на коньках, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить ее наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои.

Отличительной чертой данного вида спорта является уникальный набор действий, выполняемых хоккеистами во время учебно-тренировочного и соревновательного процесса, неиспользуемых в данной совокупности в других видах спорта.

С целью всестороннего развития личности, выявления спортивно-одаренных детей и профессиональной ориентации для сферы физической культуры и спорта и разработана данная программа дополнительного образования для спортивно-оздоровительных групп по хоккею (далее-Программа).

Программа составляет основу для учебно- тренировочной и методической работы в Учреждении. Программный материал для спортивно-оздоровительных групп предполагает решение следующих задач:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера;
- овладение основами техники хоккея;
- приобретение навыков контроля состояния и физической работоспособности.

Основные показатели работы спортивных школ по хоккею – стабильность состава обучающихся, динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению программных требований по уровню подготовленности обучающихся (физической, технической, тактической, игровой и теоретической подготовки), вклад в подготовку и выступление сборных команд страны; результаты выступления в соревнованиях.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Программа для спортивно-оздоровительных групп имеет физкультурно-спортивную направленность.

Физкультурно-оздоровительный этап проходит в спортивно-оздоровительных группах и может длиться от 1-ого года до нескольких лет. В спортивно-оздоровительные группы зачисляются все желающие заниматься, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Возрастной диапазон занимающихся в одной группе не должен быть более двух лет.

На оздоровительном этапе решаются следующие задачи:

- формирование у детей интереса к физической культуре, спорту и хоккею;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей;
- укрепление здоровья, закаливание организма;
- освоение и совершенствование жизненно важных качеств двигательных качеств;
- овладение основами техники и тактики хоккея;

Критериями успешного прохождения обучающимися данного этапа являются:

- стабильность списочного состава детей и их регулярная посещаемости учебно-тренировочных занятий;
- динамика роста индивидуальных показателей физической и технической подготовленности;
- уровень усвоения теоретических знаний и основ самоконтроля.

Результатами реализации программы являются:

- формирование знаний, умений и навыков по хоккею;
- вовлечение в систему регулярных занятий.

Режимы учебно- тренировочной работы

Этап подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число обучающихся в группе	Максимальное число обучающихся в группе	Максимальное количество учебно-тренировочных часов в неделю	Количество занятий в неделю
СО	1-3	4	15	30	6	3

Увеличение интенсивности в спортивно-оздоровительных группах проводится весьма осторожно. Его можно рекомендовать лишь тогда, когда постепенное увеличение объема выполняемой работы, соответствующее уровню подготовленности, привело к значительным временным затратам. В этом случае объем тренировки должен быть временно сокращен.

При построении занятий в течение года необходима некоторая волнообразность динамики уровня нагрузок. Важно не только постепенно повышать нагрузку, но и иногда на время снижать ее по каким-либо причинам.

Основными показателями выполнения программных требований в спортивно-оздоровительных группах является:

- стабильность обучающихся, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- уровень усвоения теоретических знаний и основ самоконтроля.

Результат работы в данной деятельности отслеживается в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещением занятий, стремлением к совершенствованию мастерства обучающихся, динамикой роста индивидуальных показателей. По окончании учебно-тренировочного года уровень знаний, умений и навыков, обучающихся должен соответствовать требованиям контрольных нормативов.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения обучения в спортивно-оздоровительных группах:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1	Хоккейные ворота	шт	2
2	Сетка для ворот	шт	2

Требования к материально-техническим условиям реализации Программы:

- наличие хоккейной площадки;
- наличие спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых.

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки, средств, методов подготовки и упражнений.

Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность процесса на протяжении всего спортивно-оздоровительного этапа.

Продолжительность годичной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе- 42 недели занятий в рамках учреждения.

На комплектование спортивно-оздоровительных групп отводится один месяц, начиная с 1-го сентября. Доукомплектование групп производится на протяжении всего сезона.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

групповые учебно-тренировочные занятия;

теоретические занятия;

участия в различных физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

В программе предусматривается освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления обучающихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, оценки своих возможностей.

Продолжительность спортивно-оздоровительного этапа –1-3 года. Занятия проходят в спортивно - оздоровительных группах (СОГ). У детей в возрасте 4-8 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы. В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях повышенный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы ведения урока, оценку действий каждого ребенка, метод поощрения.

Для детей 4-8-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

Подводить спортсменов к параметрам учебно-тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет.

2.1. ПЛАН ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ

К занятиям в спортивно-оздоровительных группах можно приступать в возрасте от 4 лет, имея любой уровень спортивной подготовленности, поэтому распределение нагрузки в годичном цикле целесообразно проводить по месячному и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации.

В сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также, гармоническое развитие всех мышечных групп. Далее включается специально-физическая и техническая подготовка на льду с акцентом на обучение технике катания и развитие основных двигательных качеств. Небольшое внимание уделяется тактической подготовке и теоретическим занятиям. В течении всего года проводится широкий круг средств и методов игровой подготовки, направленных на развитие игрового и оперативного мышления юных хоккеистов. Задачей этого этапа будет являться набор максимально большого количества юных хоккеистов и формирование у них интереса к занятиям хоккеем, а также всестороннее гармоничное развитие физических способностей и овладение основами техники и тактики хоккея с шайбой, подготовка наиболее одаренных

в них к переходу на следующий этап подготовки.

План распределения программного материала в годичном цикле для физкультурно-оздоровительных групп.

Виды подготовки	Кол-во часов	Месяцы											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общефизическая подготовка	96	16	14	8	8	8	8	8	8	8	0	0	10
Специальная физическая подготовка	58	4	6	6	6	6	6	6	6	6	0	0	6
Техническая подготовка	50		2	6	6	6	6	6	6	6	0	0	6
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	16			2	2	2	2	2	2	2	0	0	2
Игровая	20	4	2	2	2	2	2	2	2	2	0	0	
Всего	240	24	24	24	24	24	24	24	24	24	0	0	24

3. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

3.1. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая подготовка хоккеистов имеет существенное значение, что связано с особенностями содержания и структуры соревновательной деятельности, происходящей на ограниченной площадке, в высоком темпе с обилием жестких контактных единоборств. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. В этом аспекте средства (упражнения), направленные на повышение уровня общей физической подготовки, как специально-подготовительные.

3.2. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа и т.д.) вращения, махи, сгибание и разгибание рук, отведение и приведение, рывки одновременно двумя руками и разновременно. То же, но с предметами. Многократные броски набивного мяча вперед и над собой, ловля набивного мяча.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положения виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для мышц ног. Поднимание на носки. Приседание на одной и обеих ногах. Маховые движения в переднем, заднем и боковом направлениях. Выпады. Выпады с дополнительными пружинящими покачиваниями. Различные подскоки на одной и обеих ногах. То же, но с предметами. Сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах. Прыжки. Упражнения с сопротивлением.

Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из исходного положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Кувырок вперед из упора присев и упора стоя на коленях.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 10,15,20,30,40,100,400,800 и 1000 м; повторный бег с короткими отрезками; бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями; кросс 500-1000 м, прыжки в длину и высоту с места и с разбега; тройной прыжок с места и с разбега; многоскоки; метание малого мяча в цель и на дальность с места и с разбега. Подвижные игры и эстафеты.

3.3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки обучающихся. В таблице представлены основные средства по обучению и совершенствованию технической подготовленности игрока и вратаря.

Техническая подготовка. Приемы техники передвижения на коньках

№ п/п	Приемы техники хоккея с шайбой
1	Передвижение по резиновой и уплотненной снежной дорожке +
2	Основная стойка (посадка) хоккеиста +
3	Скольжение на двух коньках с опорой руками на стул +
4	Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой +
5	Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот +
6	Бег скользящими шагами +
7	Повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда
8	Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием) +
9	Повороты по дуге переступанием двух ног +
10	Повороты влево и вправо скрестными шагами +
11	Торможения полуплугом и плугом +
12	Старт с места лицом вперед +
13	Бег короткими шагами +
14	Торможение с поворотом туловища на 90° на одной из двух ног +
15	Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда +
16	Бег спиной вперед переступанием ногами +

Техническая подготовка. Приемы техники владения клюшкой и шайбой.

№ п/п	Приемы техники владения клюшкой и шайбой
1	Основная стойка хоккеиста +
2	Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хваты): обычный; широкий; узкий +
3	Ведение шайбы на месте +
4	Широкое ведение шайбы в движении с переключением крюка клюшки через шайбу +
5	Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы +
6	Ведение шайбы дозированными толчками вперед +
7	Обводка соперника на месте и в движении +
8	Длинная обводка +
9	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметаящий) +
10	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой) +
11	Броски в процессе ведения, обводки и передачи шайбы +
12	Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем +
13	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания +

Техническая подготовка. Техника игры вратаря

1	Обучение основной стойке вратаря +
2	Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому +
3	Передвижения на параллельных коньках (вправо, влево) +
4	T-образное скольжение (вправо, влево) +
5	Передвижение вперед выпадами +
6	Торможение на параллельных коньках +
7	Передвижения короткими шагами +
8	Повороты в движении на 180°, 360° в основной стойке вратаря +
9	Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступаниями + ловля шайбы
10	Ловля шайбы ловушкой стоя на месте +
11	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках +
12	Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени + отбивание шайбы
13	Отбивание шайбы блином стоя на месте +
14	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках +
15	Отбивание шайбы коньком +
16	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) + прижимания шайбы
17	Прижимания шайбы туловищем и ловушкой +
18	Остановка шайбы клюшкой у борта + владение клюшкой и шайбой
19	Остановка шайбы клюшкой у борта +

3.4. ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ

Приемы техники хоккея с шайбой:

- Основная стойка (посадка) хоккеиста
- Скольжение на двух коньках
- Бег скользящими шагам
- Повороты влево, вправо, переступанием
- Торможения полуплугом и плугом
- Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки.

- Ведение шайбы на месте

Техника игры вратаря:

- Обучение основной стойке вратаря
- Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому
- Передвижение на параллельных коньках (вправо, влево).
- Торможение на параллельных коньках
- Ловля шайбы ловушкой стоя на месте
- Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево).

Не менее важной составляющей системы многолетней подготовки юных хоккеистов является тактическая подготовка.

Приемы тактики обороны:

- Отбор шайбы с перехватом
- Отбор шайбы клюшкой
- Передачи шайбы- короткие, средние, длинные.

Тактика игры в воротах:

- Прижимание шайбы
- Выбрасывание шайбы.

3.5. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме обучающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах проводится в виде коротких сообщений, рассказов, объяснений и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха.

Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеofilьмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий. При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме.

3.5.1. СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП

Тема 1. Развитие командных игровых видов спорта в России и за рубежом

Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение командных игровых видов спорта как вида спорта. Российские спортсмены - герои Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы.

Тема 2. Правила поведения на игровых площадках

Основные меры безопасности и правила поведения на игровых площадках. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях игровыми видами спорта.

Тема 3. Правила, организация и проведения соревнований

Требования правил соревнований, предъявляемые к командным игровым видам спорта.

Тема 4. Гигиена физических упражнений

Личная гигиена игрока, закаливание. Режим дня, совмещение занятий спортом с учебой в общеобразовательной школе. Влияние физических упражнений и занятий командными

игровыми видами спорта на организм обучающихся.

Тема 5. Влияние физических упражнений на организм человека.

Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий командными игровыми видами спорта. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

Тема 6. Техника и терминология командных игровых видов спорта.

Краткая характеристика техники командных игровых видов спорта. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники.

4. Программный материал для практических занятий.

4.1. Специальная физическая подготовка в командных игровых видах спорта.

Специальная физическая подготовка - это процесс развития физических качеств и умений, которые являются предпосылкой быстреего овладения конкретными техническими приемами. Ее средствами развивают определенные качества, необходимые в игровых условиях: умение быстро перемещаться, умение быстро переходить из статического положения в движение, умение быстро остановиться после перемещения; развивают прыгучесть, подвижность в суставах, игровую ловкость, силу отдельных групп мышц. С этой целью используются специальные подготовительные упражнения, сходные по структуре с основными игровыми действиями. В первую часть урока рекомендуется включать упражнения для развития быстроты, ловкости, прыгучести. Во вторую - упражнения для развития силы и других качеств (наряду с разучиванием игрового приема). Физические качества наиболее успешно развиваются при проведении тренировки по комплексному методу, т. е. когда применяются разнообразные средства, предусматривающие одновременное развитие не одного качества, а нескольких (например, быстроты, силы и выносливости; прыгучести и выносливости и т. д.). Сила является основой для проявления других качеств. От уровня ее развития зависит проявление быстроты, выносливости, ловкости. Она необходима для выполнения всех игровых приемов ' во всех видах спортивных игр. В зависимости от режима деятельности мышц упражнения делят на динамические и статические. При динамических упражнениях тело или его части перемещаются в пространстве так, как это происходит при выполнении беговых или прыжковых движений. При статических упражнениях применяются однообразные движения и положения тела (как при упорах, висах), удержания и отягощения в определенном положении. При работе с детьми предпочтение отдается динамическим движениям.

Упражнения для развития силы.

Развивать силу рекомендуется упражнениями с использованием собственного веса (приседания, отжимания) или упражнениями сопротивлением партнера (противодействие в парах, перетягивание и т. д.), а также с отягощениями. Прирост мышечной силы зависит от методов, ее развития: величины отягощений, количества повторений. Упражнения не должны быть длительными и не должны вызывать чрезмерное напряжение. Для непредельных отягощений в упражнениях применяют набивные мячи, гантели, штанги, гимнастические палки и другие грузы. На спортивно-оздоровительном этапе упражнения с отягощениями выполняются в замедленном темпе. Постепенно темп может увеличиваться. Упражнения на развитие силы чередуют с упражнениями на расслабление.

В занятиях с девочками необходимо соблюдать осторожность. Дозировка и интенсивность упражнений для них будет меньшей, чем для мальчиков. Преобладают упражнения с отягощением весом собственного тела, гимнастическими палками, нетяжелыми снарядами.

Для всех спортивных игр очень важно развивать прыгучесть, которая зависит от развития мышц нижних конечностей, быстроты их сокращений и от общей координации в выполняемом движении. Для ее развития используют прыжки в высоту, в длину, через гимнастическую скамейку, другие препятствия, прыжки с отягощениями. Хороший прирост прыгучести дают

упражнения в прыжках с высоты 1 -1,5 м с приземлением в упреждающем режиме работы мышц.

Быстрота - это способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Она характеризуется тремя факторами: быстротой ответного движения на какой-либо внешний раздражитель, быстротой одиночного движения и частотой движений в единицу времени. Все эти факторы проявляются комплексно.

В игровой деятельности быстрота проявляется в реакции на движущийся предмет (мяч, шайбу и т. д.), на изменение положения партнера, в перемещениях и выполнениях игрового приема, в анализе и принятии решения на конкретное игровое действие и т. д. Между формами проявления быстроты нет прямой зависимости. Можно обладать хорошей стартовой скоростью, но медленно анализировать и принимать решение или хорошо и быстро выполнять игровой прием, но медленно реагировать на перемещение партнера.

Основным средством развития быстроты являются упражнения скоростного характера, которые выполняются в комплексе с другими движениями. Выполняются они быстро, по неожиданному (желательно зрительному) сигналу. Это связано с тем, что в играх преобладает зрительный раздражитель. Упражнения должны быть разнообразными, должны охватывать различные группы мышц, способствовать повышению координационных способностей обучающихся.

Качество быстроты со временем может утрачиваться, если над его развитием систематически не работать. Начинают его развитие с младшего школьного возраста. Для этого подбираются специальные подвижные игры с элементами выполнения игровых приемов, стартовые ускорения, эстафеты с препятствиями, мячами и т. д. Упражнения выполняются в максимально быстром темпе. Наилучшие результаты по развитию быстроты движений у детей достигаются в возрасте от 7 до 15 лет. Упражнения для развития быстроты не следует давать на фоне утомления, так как при этом резко нарушается координация движений и теряется способность к скоростным действиям. Упражнения для развития быстроты даются систематически в начале каждого учебно-тренировочного занятия.

Выносливость - это способность человека длительное время преодолевать утомление, не снижая интенсивности и точности двигательных действий, она обуславливается устойчивостью нервной системы к возбуждению большой интенсивности, энергетическим обеспечением деятельности организма, уровнем владения игровыми навыками.

Ловкость - это способность к быстрому осуществлению сложных координационных двигательных актов в условиях изменяющейся обстановки. Степень развития ловкости определяют по точности, экономичности и рациональности движений. Ловкость имеет первостепенное значение во всех игровых приемах, где предъявляются высокие требования к координации движений. О ее развитии можно судить по тому, как быстро учащийся сможет овладеть сложным игровым приемом; по степени точности выполнения его в изменяющейся игровой обстановке. Основной задачей развития ловкости должно быть овладение новыми многогранными двигательными навыками.

Ловкость является комплексным физическим качеством и включает в себя не только работу проприорецепторов, но и работу зрительной системы. Качество ловкости органически связано с силой, быстротой, выносливостью, гибкостью.

При развитии ловкости необходимо руководствоваться следующими методическими рекомендациями: разнообразить занятия, систематически вводить в них новые физические упражнения, различные формы их сочетания; варьировать, применяя усилия и условия, сопутствующие занятиям; регулировать нагрузку на организм по первым признакам ухудшения точности движений; определять достаточность отдыха между повторениями отдельных заданий по показателям восстановления пульса. Развитие ловкости следует начинать с раннего детства, так как в возрасте 7-10 лет развитие этого качества протекает наиболее интенсивно. Младшие школьники довольно легко схватывают технику сложных физических упражнений, быстро и точно усваивают сложные по координации двигательные действия.

Для развития ловкости у детей используются всевозможные физические упражнения, подвижные игры, требующие быстрых переходов от одного двигательного действия к другому

и взаимодействия с играющими, упражнения в технике и тактике игры в различных изменяющихся ситуациях. Особое значение для развития ловкости имеют гимнастические и акробатические упражнения, требующие решения координационных и пространственных задач, развивающие навык всевозможных приземлений. Упражнения, направленные на развитие этого качества, даются в небольшом объеме в начале основной части урока. Они должны нести в себе элементы новизны, так как упражнения уже усвоенные и часто повторяющиеся перестают способствовать развитию ловкости. В период полового созревания происходит замедление, и даже ухудшение показателей развития качества ловкости.

Гибкость, или подвижность, - это способность к движениям с большой амплитудой, она зависит от строения суставов, эластичности связок и мышц, Подвижность увеличивается при повышении температуры мышц, т. е. при их работе, при эмоциональном возбуждении. Мерой определения гибкости служит максимальная амплитуда, с которой может быть выполнено движение.

Различают активную и пассивную формы гибкости. Активная - это способность достигать большого размаха движений в отдельных соединениях тела за счет сокращения мышечных групп, проходящих через данное соединение. Пассивная - это способность достигать большого размаха в определенных соединениях тела за счет приложения дополнительных усилий, создаваемых партнером, снарядом или отягощением.

4.2. Воспитательная работа и психологическая подготовка

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Конкретными формами воспитательной работы могут быть: встречи с известными спортсменами, беседы о жизни нашей страны и международном положении; работа в спортивно-оздоровительном лагере, беседы на этические и спортивно-этические темы; диспуты; читательские конференции; торжественный прием и выпуск воспитанников спортивной школы; проведение собраний; празднование дней рождения; посещение театров, музеев, выставок; встречи с деятелями литературы и искусства; походы в кино; экскурсии; турпоходы и др.

На первом этапе работы с группой обучающихся стоит задача привить интерес к занятиям спортом, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера-преподавателя.

Этому способствуют интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого обучающегося в сопереживание успехов друг друга. Для сплочения коллектива рекомендуется отмечать дни рождения, проводить спортивные праздники, торжественно отмечать переход игровой команды на следующий этап подготовки. Большая роль при этом отводится спортивным традициям, ритуалам и церемониям. В спортивном зале на видном месте следует разместить регулярно обновляемую информацию с результатами соревнований, поздравлениями чемпионов и обучающихся, выполнивших очередной спортивный разряд, стенгазету с фоторепортажем о соревнованиях, учебно-тренировочных сборах и поездке в спортивно-оздоровительный лагерь. Весьма важными являются публикации в обычной и электронной прессе.

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле спортсменов за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий.

Психологическая подготовка

Главная задача психологической подготовки - это формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

Формирование необходимых личностных качеств происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей учебно-тренировочной работе, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения учебно-тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами

в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений.

4.3. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ.

Освоению и быстрой адаптации спортсменов к воздействию высоких учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют пассивный и активный отдых, а также специальные восстановительные мероприятия, от них же во многом зависит сохранение и укрепление здоровья юных спортсменов, их спортивное долголетие, повышение физической работоспособности, уменьшение спортивного травматизма.

Пассивный отдых. Прежде всего - это ночной сон продолжительностью не менее 8 ч в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 ч в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин).

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых (компенсаторные игры), которые ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутное занятие в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд/мин.

Специальные средства восстановления можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Психологические средства

Психологические средства восстановления подразделяют на две группы: психолого-педагогические, применяемые тренером-преподавателем, и специальные средства, применяемые квалифицированным психологом.

Психолого-педагогические средства: построение отношений тренера-преподавателя со спортсменом с учетом его индивидуальных особенностей и конкретного состояния, организация интересного разнообразного отдыха, применение отвлекающих факторов, создание благоприятного психологического микроклимата в команде, учет совместимости при комплектовании команд, игровых звеньев, подборе спарринг-партнеров, и пр., индивидуальные и групповые беседы, внушение уверенности в своих силах, интересный и разнообразный досуг и др.;

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относят:

аутогенную и психорегулирующую тренировку;

средства внушения (внушенный сон-отдых);

приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыку для релаксации.

Медико-биологические средства

В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

Питание спортсмена можно считать рациональным, если оно:

сбалансировано по энергетической ценности;

сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);

соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;

соответствует климатическим и погодным условиям.

Физиотерапевтические процедуры, некоторые фармакологические препараты растительного и синтетического происхождения, и другие медицинские средства восстановления применяются по назначению врача.

К физическим средствам восстановления относятся:
массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);
суховоздушная (сауна) и парная бани;
гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия.
Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, однако будут мобилизованы в очередной тренировке.

Использование средств восстановления должно иметь определенную системность и направленность в зависимости от этапа подготовки.

Для этапа подготовки в спортивно-оздоровительных группах обучения наибольшее значение имеют педагогические средства восстановления. В плане психологического восстановления рекомендуется частая смена учебно-тренировочных средств и проведение занятий в игровой форме. Витаминизация проводится с учетом возрастных и сезонных особенностей, количества витаминов, поступающих в пищевой рацион. Рекомендуется применение процедур закаливающего характера.

5. ОЦЕНКА И КОНТРОЛЬ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Объективность информации о состоянии хоккеистов в ходе учебно-тренировочной деятельности позволяет анализировать получаемые данные и вносит соответствующие корректировки в процесс подготовки. Это помогает ему в дальнейшем более правильно планировать и более эффективно проводить учебно-тренировочные занятия. Состав контрольных показателей определяется уровнем спортивного мастерства и видом контроля (этапный, текущий или оперативный).

Этапный контроль, цель которого – оценить этапное состояние спортсмена, являющееся следствием долговременного учебно-тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена – результат длительной подготовки в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа, предназначен для оценки устойчивого состояния занимающегося и кумулятивного тренировочного эффекта. Проводят в конце конкретного этапа.

В программу этапного контроля входят:

- врачебные обследования;
- астрометрические обследования;
- анализ индивидуальных и групповых действий.

Текущий контроль, его задача – оценить текущие состояния организма обучающихся, т. е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, учебно-тренировочных или соревновательных микроциклов. Проводится для получения информации о состоянии хоккеиста после серии занятий. В его программу входят оценки объема учебно-тренировочных нагрузок и качества выполнения учебно-тренировочных заданий.

Оперативный контроль, имеющий целью экспресс-коррективы состояния организма. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных занятий и соревнований.

В практике детского хоккея с шайбой должны практиковаться все виды контроля. Однако наибольшее внимание следует уделять инструкторскому контролю, как наиболее доступному и информативному.

Контроль учебно-тренировочной деятельности ведется на основе учебно-тренировочной нагрузки и эффективности учебно-тренировочной деятельности.

К показателям объема следует отнести количество:

-учебно-тренировочных дней;

-учебно-тренировочных занятий;

-часов, затраченных на учебно-тренировочные занятия.

Эффективность учебно-тренировочного процесса определяется по степени выполнения учебно-тренировочных заданий в занятиях, по динамике показателей технико-тактической и физической подготовленности.

5.1. РЕЗУЛЬТАТ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Результатом реализации Программы является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование знаний, умений и навыков по виду спорта хоккей;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- вовлечение в систему регулярных занятий для дальнейших занятий.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

- Букатин А.Ю., Колузганов В.М. Юный хоккеист. – М.: Фис, 1986.
- Горский Л. Игра хоккейного вратаря. – М.: Фис, 1974.
- Зеличонок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Критерии отбора. – М.: Терра-спорт, 1986.
- Никитушкин В.Г., Губов В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. – М.,1998.
- Савин В.П. Хоккей. Учебник для институтов физической культуры. – М.: Фис, 1990.
- Савин В.П. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Академия, 2003.
- Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией Ю.Д. Железнякова и Ю.М. Портнова. – М.: Академия, 2002.
- Современная система спортивной подготовки под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.,1995.
- Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М.: Фис, 1987.
- . Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. Программа Хоккей. Издательство Советский спорт. Москва 2012
- Горский Л. Игра хоккейного вратаря. М. Фис, 1974
- Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. М., Фис, 1987

Филипп В.П. Теория и методика юниорского спорта. М., Физ. 1987.
Лоскут В.И. Теория юниорского спорта. М., Физ. 1974.
Колупняк В.М. Юный хоккеист. - М.: Физ. 1985.
Колупняк В.В., Колупняк В.П., Колупняк В.П. Теория и методика юниорского спорта. - М.: Физ. 1988.
Колупняк В.П., Колупняк В.П. Методы отбора в юниорские команды. - М.: Физ. 1990.
Колупняк В.П. Теория и методика юниорского спорта. Учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Академия. 2007.
Колупняк В.П. Теория и методика юниорского спорта. Учебник для тренеров. - М.: Академия. 2002.
Колупняк В.П., Колупняк В.П., Колупняк В.П. Теория и методика юниорского спорта. - М.: Физ. 1987.
Колупняк В.П. Теория и методика юниорского спорта. - М.: Физ. 1987.
Колупняк В.П. Теория и методика юниорского спорта. - М.: Физ. 1987.
Колупняк В.П. Теория и методика юниорского спорта. - М.: Физ. 1987.

Прошито, пронумеровано и скреплено
печатью И.И. Ширин) листов
Должность

Директор МАУ ДО «Спортивный клуб им. Ю.Е. Липкина»
Подпись _____
Вахитов А.А. /

